RECOVERY KERNEL

Série návodů zaměřených na konkrétní látky.

JAK SE ZOTAVIT PO CHEMICKÉM SEXU

* Informujte se o rizicích spojených s chemickým sexem.
* Vyhledejte odbornou pomoc.
* Zvažte užívání Naloxonu.
* Omezte nebo přestaňte užívat drogy.
* Pečujte o své fyzické a duševní zdraví.
* Najděte si podporu.

Pokud máte problémy s drogami, můžete najít pomoc na stránkách findahelpline.com.

Průvodce zotavením z užívání více látek.

Použití rámce Recovery Kernel.

Krystalizovaný metamfetamin · GHB/GB

⚠ ZDROJ PRO SNÍŽOVÁNÍ ŠKOD – NENÍ LÉKAŘSKÁ RADA | V případě krize volejte 155 nebo 155 nebo 112 nebo napište na číslo Linka bezpečí: 116 111 | Linka první psychické pomoci: 116 123.

TENTO PRŮVODCE SE ZABÝVÁ SPECIFICKOU BIOLOGIÍ VÍCE NÁRODNOSŤOVÉ ZÁVISLOSTI.

Každá látka užívaná v rámci chemsexu vyžaduje vlastní cestu k zotavení, která probíhá paralelně. Tento průvodce je koordinuje.

Poznámka před začátkem.

Toto je nejsložitější příručka v sérii Substance-Specific Navigation Series od Recovery Kernel. Je složitá ne proto, že jakákoli jednotlivá látka používaná při chemsexu je sama o sobě komplikovanější než ostatní – příručky o metamfetaminu, GHB a kokainu se každá zabývají svým tématem podrobně –, ale protože chemsex představuje výzvu v oblasti zotavení, která se zásadně liší od závislosti na jedné látce.

Chemsex není tři závislosti. Je to jedna závislost vyjádřená třemi současnými farmakologickými mechanismy, uspořádaná kolem specifického kontextu (sexuální zkušenost), vnořená do specifické komunity (především, ale ne výhradně, gayů, bisexuálů a mužů, kteří mají sex s muži), a zahrnující zdravotní důsledky, které přesahují neurobiologii a zahrnují přenos HIV, pohlavně přenosné infekce a vzor sexuálního chování, pro který byly tyto látky specificky používány.

Kompendium explicitně uvádí tzv. "chemsexovou trojici": Crystal Meth, GHB/GBL a Mephedron. Identifikuje je jako "útok typu Denial of Service (DoS) na centra uživatelovy schopnosti úsudku." Uvádí také specifické farmakogenomické predispozice, které činí některé osoby obzvláště zranitelnými. Obsahuje také celou sérii specializovaných protokolů – Protokol 35S a jeho podprotokoly – určených právě pro tuto skupinu osob.

Tento průvodce integruje jednotlivé programy pro překonání závislosti na látkách z jiných částí této série s dalšími aspekty, které jsou specifické pro léčbu závislosti spojené s chemsexem: rámec sexuálního zdraví, lékařské priority v oblasti HIV a pohlavně přenosných infekcí, "chemická intimita" a stav "flatline", sexuální život bez návykových látek a sociální struktura, která nahrazuje prostředí chemsexu, aniž by vyžadovala opuštění osobní sexuální identity a komunity.

Odhlasování se od chemsexu není odhlášení se od užívání tří samostatných látek. Je to odhlašení se od celého sebe – sexuálního, sociálního, biologického a vztahového – od vzorce, který současně zahrnoval všechny čtyři aspekty.

Přečtěte si sekci 0 před čímkoli jiným.

Sekce 0 – Bezprostřední bezpečnost: Přečtěte si to jako první.

Lékařské pohotovosti podle látky.

⚠ KOMBINAACE LÁTEK PRO CHEMSEX JE NEBEZPEČNĚJŠÍ NEŽ JAKÉKOLI JEDNOTLIVÉ LÁTKY. GHB + METH = ZVÝŠENÉ RIZIKO S VÁSOHO SRDEČNÍHO A RESPIRAČNÍHO SYSTÉMU. GHB + ALKOHOL = "ZNIČUJÍCÍ" KOMBINA CE, KTERÁ MŮŽE BÝT FATÁLNÍ. NIKDY NEKOMBINOJTE GHB S ALKOHOLEM ANI JINÝMI DEPRESANTY.

Typ nouzové situace.	Příznaky a projevy.	Response
Přehnané užívání GHB (nejčastější akutní nebezpečí).	Nereaguje na hlas ani bolest, pomalé nebo zastavené dýchání, modré rty nebo nehty, zvracení při bezvědomí, křeče.	Okamžitě volejte 155 nebo 155 nebo 112. Neexistuje žádný protijed. Otočte pacienta do stabilní polohy. Zůstaňte u něj, dokud nepřijdou záchranné složky. Nenechávejte ho samotného. Naloxone neúčinkuje na GHB.
Kardiální příhoda spojená s užíváním methamphetaminu.	Bolest na hrudi, nepravidelná srdeční frekvence, dušnost, náhlá silná bolest hlavy, bolest levého ramene, bolest čelisti, pokles obličeje, slabost v paži.	Okamžitě volejte 155 nebo 155 nebo 112. Lehněte si. Není dovoleno se namáhat. Jedná se o infarkt nebo mrtvici. Každá minuta bez lékařské pomoci zvyšuje riziko poškození.
Psychóza způsobená užíváním metamfetaminu.	Věřit věcem, které nejsou pravdivé (paranoiodní bludy), vidět nebo slyšet věci, které neexistují (halucinace), agitovanost nebo agresivita, neschopnost rozpoznat realitu.	V případě ohrožení osoby nebo ostatních volejte 155 nebo 155 nebo 112. Přesuňte osobu do klidného prostředí s minimální stimulací. Mluvte klidně. Neshodujte se s obsahem bludů. Je nutná lékařská prohlídka – psychóza může přetrvávat i několik dní až týdnů po užití metamfetaminu.
Mefedron / katononová předávkování.	Bolest na hrudi, vysoký krevní tlak, zvýšená tělesná teplota, záchvat, silná agitovanost, psychóza.	Volejte 155 nebo 155 nebo 112. Ochlaďte postiženou osobu (odstraňte přebytečné oblečení, zajistěte chladné prostředí). Pokud je to možné, neomezujte pohyb. Je nutná lékařská prohlídka – dokumentovány jsou srdeční příhody způsobené cathinonem.

Nouzová situace při užívání intravenózních drog.	Absces nebo silné zarudnutí v místě injekce, horečka s třesavkou, bolest na hrudi a horečka (možná endokarditida), potíže s dýcháním.	Volejte 155 nebo 155 nebo 112 v případě horečky a třesení nebo bolesti na hrudi a horečky. Tyto příznaky mohou indikovat sepsi nebo endokarditidu – život ohrožující stavy, které vyžadují intravenózní antibiotika. Nepodceňujte tyto příznaky a nečekejte, zda se situace zlepší.
Sexuální násilí během chemsexu.	Kontexty chemsexu často zahrnují sexuální napadení usnadněné drogami – látky, kterým bylo dáno svolení, jsou používány k umožnění sexuální aktivity, ke které nebyl dán souhlas.	Máte právo na lékařskou péči, PEP (pokud je to možné do 72 hodin) a podporu bez ohledu na kontext. Národní linka RAINN pro oběti sexuálního násilí: 1-800-656-4673. Pohotovostní oddělení poskytne forenzní vyšetření a PEP, pokud si to přejete.

Odpověď na mimořádné situace v oblasti HIV a pohlavně přenosných infekcí.

THE CENTURION – 72hodinový časový rámec, který zachraňuje životy.

Sborník protokolů, konkrétně Protokol 42, definuje PEP jako „nouzové obnovení“ – bod obnovy systému, který musí být spuštěn do 72 hodin od potenciálního vystavení viru HIV. Pokud jste měli pohlavní styk bez kondomu během chemsexu a existuje jakákoli možnost vystavení viru HIV, nečekejte na výsledky testů. Začněte s PEP ihned.

Intervence.	Co to dělá.	Časové okno a přístup.
PEP (postexpoziční profylaxe)	Dvouměsíční léčba antiretrovirovými léky, která zabraňuje vzniku infekce HIV po potenciální expozici. Účinnost klesá s časem a po 72 hodinách se snižuje na nulu.	Musí být zahájena do 72 hodin – čím dříve, tím účinnější. Je k dispozici v každém pohotovostním oddělení, gynekologické ambulanci nebo u specialisty na HIV. Konkrétně se zeptejte: „Potřebuji PEP pro potenciální expozici HIV.“
PrEP (profylaxe před expozicí).	Denní užívání léků (Truvada/Descovy) nebo injekce s prodlouženým účinkem (Apretude), které snižují riziko přenosu HIV o více než 99 %, pokud jsou pravidelně užívány. Kompendium tomu říká „předběžná ochranná bariéra“.	Začněte užívat PrEP před dalším setkáním spojeným s chemsexem. PrEP je dostupný u praktických lékařů, sexuologických klinik a služeb pro osoby žijící s HIV. Pokud ještě PrEP neužíváte a účastníte se chemsexu, začněte užívat PrEP ještě dnes, před dalším setkáním.

Testování a léčba pohlavně přenosných infekcí (STI).	Kapavka, chlamydie, syfilis, herpetická infekce, lidský papilomavirus (HPV), hepatitida A a B se všechny přenášejí v kontextu chemsexu. Mnoho z nich probíhá bez příznaků. Pravidelné testování je jediný způsob, jak zjistit, zda jste nakaženi.	Minimálně každé 3 měsíce u osob, které praktikují chemsex. Provádějte testování při každé kontrole sexuálního zdraví, i bez přítomnosti symptomů. Léčte okamžitě, jakmile jsou infekce zjištěny – přítomnost STI významně zvyšuje riziko přenosu HIV.
U=U (Nezjistitelné = Nepřenosné).	Osoba s pozitivním testem na HIV, u které je virová nálož plně potlačena (pod 200 kopií/ml), nemůže sexuálně přenášet virus HIV. Toto není strategie snižování rizika – je to biologický fakt, který byl prokázán studiemi PARTNER a PARTNER2.	Pokud vy nebo váš partner máte pozitivní test na HIV: jediná důležitá otázka je, zda dodržujete léčbu a zda je virová nálož potlačena. Neprotetovaná virová nálož činí přenos HIV v sexuálních kontaktech nemožným.

Naloxone – mějte ho s sebou při užívání GHB.

Naloxone (Narcan) neřeší předávkování GHB. Nicméně, pokud jsou v kontextu chemsexu přítomny i opioidy – což se stále častěji stává, protože fentanyl proniká do všech kategorií drog –, může naloxone zachránit život. Mějte ho vždy u sebe. Prostředí chemsexu je takové, kde je často přítomno více látek, včetně látek, o kterých daná osoba nemusí vědět, že užívá.

Dostupné bez lékařského předpisu ve většině lékáren v USA. Telefonní linka Never Use Alone: 1-800-484-3731.

Sekce 1 — Co chemsex udělal vašemu mozku, tělu a sexualitě.

THE CENTURION – Trojice nebyla tři léky. Byla to jedna architektura.

Trojice látek – krystalický metamfetamin, GHB/GBL a mefedron (s katechinony, MDMA, kokainem a dalšími jako variantami specifickými pro daný kontext) – nebyla vybrána náhodně. Každá látka hraje specifickou funkční roli v rámci chemsexuální praxe a tato kombinace je záměrná na neurobiologické úrovni, i když to není vědomě plánováno:

Funkční architektura systému Trinity.

Látka.	Primární neurobiologická role v chemsexu.	Co to umožnilo v sexuální oblasti.	Kolik to stojí?
Krystalizovaný metamfetamin.	Masivní uvolnění dopaminu a noradrenalinu: extrémní motivace, energie, bdělost, hypersexualita. Motor. Také snižuje inhibice a zvyšuje intenzitu vnímání.	Hodiny až dny nepřetržité sexuální aktivity. Nadměrná sexuální touha, která převažuje nad únavou, pochybnostmi a nepohodlím. Pocit sebedůvěry a atraktivity. Ztráta inhibice v sexuálním chování, které bylo při abstinence považováno za nemožné.	Destrukce dopaminového systému (snížení hladiny D2 receptorů). Spánková deprivace. Neurotoxický účinek při dlouhodobém užívání ve vysokých dávkách. Psychóza. Nejdéle trvající doba rekonvalescence ze všech tří – 12–24 měsíců pro úplnou obnovu dopaminového systému.
GHB / GBL	Agonista GABA-B: inhibice, euforie, fyzické uvolnění, zvýšení vnímání. GHB působí jako protizávislost k úzkostem vyvolaným metamfetaminem – zmírňuje stimulační účinky a snižuje paranoiu a napětí čelistních svalů, které vysoké dávky metamfetaminu způsobují.	Odstranění fyzických a psychologických inhibic. Snížení úzkosti vyvolané užíváním metamfetaminu. Svalová relaxace, která umožňuje sexuální aktivity. Pocit tepla, otevřenosti a emocionální dostupnosti. "Sociální lubrikant" trojice.	Nejnebezpečnější abstinenční příznaky ze skupiny – riziko křečí a psychózy během několika hodin po vynechané dávce při užívání závislostivých dávek. Poškození močového měchýře v kombinaci s GBL u některých způsobů užívání. Největší fyzická závislost ze tří látek.

Mefedron / katichony	Trojnásobná inhibice zpětného vychytávání (dopaminu, serotoninu a noradrenalinu), podobně jako u kokainu, ale se silnějšími empatogenními účinky než u kokainu a kratší dobou trvání: zesilovač sociálně-emočních prožitků. Lepidlo.	Intenzivní emocionální a fyzická blízkost. Zvýšená citlivost na dotek (pocit, že dotek je mimořádný), která umožňuje trvalou fyzickou intimitu. Sociální teplo a emocionální otevřenost. Pocit skutečného spojení s partnery, které střízlivý stav jen zřídka poskytuje některým lidem.	Kardiovaskulární riziko (srdeční arytmie při vysokých dávkách). Neurotoxický potenciál. Porucha serotoninového systému podobná účinkům MDMA. Rychlý rozvoj tolerance. Kompulzivní opakované užívání kvůli krátké době trvání účinku. Výrazný "down" zahrnující depresi a úzkost.
MDMA (častá užívání).	Nadhromba serotoninu: uvolnění oxytocinu, emocionální intimita, empatogenní účinky, zesílení taktilních vjemů, euforie. Často je přidávána do kombinace s jinými látkami pro své specifické vlastnosti ovlivňující emoční propojení.	Nejhlubší pocit emocionální propojenosti a přijetí. Pocit, že jste skutečně viděni a chtění. Snížení sexuální hanby. "Láska jako droga" v kontextu sexuálních a emočních zážitků, které běžné vědomí jen zřídka vyvolává.	Neurotoxicita serotoninu při častém užívání. "Úzkost" po užití MDMA je způsobena vyčerpáním serotoninu – deprese, úzkost, sociální izolace. Obnova vyžaduje opravu serotoninového systému spolu s obnovou funkce dopaminového systému. Nejcitlivější období je bezprostředně po užívání.

Co organizoval vzorec chemsexu?

THE CENTURION – Samotné látky nebyly cílem. Důležitá byla zkušenost.

Porozumění zotavení se z chemsexu vyžaduje pochopení toho, co tato zkušenost sama o sobě poskytovala – ne jednotlivé drogy, ale celkový stav, který společně vytvářely. Kompendium označuje jednotlivé látky jako „Chemsex Daemon“, který „znefunkční nativní algoritmy detekce hrozeb u uživatele“. Tato formulace je sice přesná z hlediska snižování škod, ale popisuje mechanismus a zároveň podceňuje sílu toho, co bylo usilováno.

Co chemsex poskytoval – upřímně a bez patologizace této potřeby:

- Sexuální inhibice: Pro mnoho lidí, jejichž sexualita je spojena se stydem, internalizovanou homofobií nebo historickou zátěží patřící k komunitě, která byla v nedávné minulosti kriminalizována, stigmatizována a decimována epidemií AIDS – chemické odstranění inhibic nebylo rekreační. Bylo to

osvobození. Svoboda od stydů, kterou tyto látky poskytovaly, byla skutečná a umožňovala přístup k sexuální identitě, která se bez nich zdála nemožná.

- Radikální přijetí a sounáležitost: v nejlepším případě chemsexová scéna poskytuje komunitu radikálního přijetí – prostory, kde je queer sexualita ve všech svých formách oslavována, nikoli jen tolerována. Sounáležitost byla skutečná. Spojení bylo skutečné. Látky to farmakologicky zesilovaly, ale to, co bylo zesilováno, bylo reálné.
- Extrémní fyzická a emocionální intimita: Mefedron zesiluje hmatové vjemy a MDMA má empatogenní účinky, což vytváří zážitky fyzické a emocionální intimity, jaké běžné vědomí jen zřídka dosahuje. Pro lidi, kteří zažili významnou emoční izolaci, traumatické vztahy nebo potíže s projevováním zranitelnosti, se hloubka propojení, kterou chemsex umožňoval, zdála být jediným způsobem, jak získat přístup ke skutečnému lidskému kontaktu.
- Výdrž a výkonnost: Extrémní povzbuzující účinky krystal methu a potlačení únavy u metamfetaminu umožňují sexuální aktivitu po dobu hodin nebo dnů, což by bylo pro člověka bez drogy biologicky nemožné. Pro lidi, kteří se cítili nedostatečně zdatní ve své sexuální výkonnosti bez drogy, se tato funkční podpora stala nutností, nikoli pouhou vylepšením.
- Stav "k-hole" a disociace (s ketaminem): V kontextech, kde byl ketamin přidán, disociační dimenze poskytovala přístup ke stavům vědomí, které byly záměrně vyhledávány pro jejich vlastní fenomenologické vlastnosti, vedle sexuální zkušenosti.

Žádná z těchto funkcí nezmizí, když jsou látky odstraněny. Obnova musí řešit každou z nich – ne tím, že by zjistila, že byly iluzorní, ale nalezením skutečných, nefarmakologických cest k těmto zážitkům.

Realita odvykávání z více látek současně.

OPERACE CENTURION – Tři evakuace probíhající současně – s různými úrovněmi naléhavosti.

⚠ NEJNEBEZPEČNĚJŠÍM PRVKEM ABSTINENCE OD CHEMSEXU JE GHB/GBL. POKUD REGULÉRNĚ UŽÍVÁTE GHB/GBL – NĚKOLIKRÁT DENNĚ – NEPŘESTAŇTE S TÍM NÁSLEDNĚ OKAMŽITĚ. VYHLEDEJTE LÉKAŘSKOU POMOC PŘED SNIŽOVÁNÍM DÁVKY. ABSTINENCE OD METHAMFETAMINU A ABSTINENCE OD MEFEDRONU, I PŘESTO ŽE JSOU VELMI NÁROČNÉ, NEJSOU STEJNĚ MEDICÍNSKY RIZIKOVÉ.

Látka.	Lékařská naléhavost při abstinenci.	Nejvyšší náročnost v čase.	Primární příznaky abstinencí.
GHB / GBL	KRIEZOVÁ SITUACE – Riziko záchvatů a	Hodiny 2–72 po poslední dávce – období akutního	Křeče, delír, halucinace, extrémní autonomní nestabilita, silná úzkost,

	psychózy. Pokud užíváte dávku více než 3krát denně, nepřerušujte léčbu náhle. Vyžadována lékařská kontrola.	nebezpečí.	pocení, tachykardie. Vyžaduje lékařskou léčbu pomocí baklofenu nebo benzodiazepinu. Pro podrobný postup se odkazujte na příručku o GHB v této sérii.
Krystalizovaný metamfetamin.	VYSOKÉ – Psychologicky velmi náročné; v akutní fázi nepředstavuje bezprostřední zdravotní riziko.	Dny 1–14 pro akutní fázi; týdny až měsíce pro anhedonii.	Extrémní únava a hypersomnie (stav vyčerpání), hluboká deprese, anhedonie (neschopnost prožívat potěšení), intenzivní chutě, úzkost. "Crash" po methamfetaminu po víkendové chemsexové párty je jedním z nejzávažnějších stavů odvykání u stimulant.
Mefedron / katichony	STŘEDNÍ – Nejedná se o akutní zdravotní riziko, ale o závažnou psychickou tíseň.	Dny 1–5, vrchol; týdny pro normalizaci nálady.	Deprese, úzkost, únava, anhedonie, kognitivní poruchy, silné nutkání, emocionální labilita. Výrazná deplece serotoninu – deprese může být závažná a vyžaduje monitorování.
MDMA (pokud je užíván pravidelně)	Snížení hladiny serotoninu způsobuje závažnou popostužnou depresi.	Dny 3–7 představují vrchol; týdny až měsíce trvá zotavení hladiny serotoninu.	Závažná "deprese po užití" (tzv. "úterý blues" spojený s užíváním MDMA), úzkost, emocionální otupělost, sociální izolace, kognitivní poruchy. Čím častěji byl MDMA užíván, tím závažnější byla deplece serotoninu.

Klinický přístup: Nejprve řešte abstinenční příznaky GHB – to je lékařská pohotovost. Abstinenční příznaky methu a mefedronu nastanou současně, ale nejsou bezprostředně život ohrožující. Jejich léčba probíhá paralelně poté, co bude vyřešena lékařská priorita spojená s GHB.

Část 2 — Váš genomický Blueprint.

Kompendium uvádí dvě specifické farmakogenomické predispozice pro chemsex: COMT Val/Val (Warrior – způsobující vysoké riziko hledání vzrušení v důsledku deficitu dopaminu) a varianty MTHFR (snižující integritu sliznic a narušující syntézu neurotransmiterů). Kompletní genomický panel pro rekonvalescenci po chemsexu vychází z individuálních průvodců pro jednotlivé látky, ale má specifické implikace pro chemsex:

Gen.	Varianta.	Role specifické pro chemsex.	Důsledky pro zotavení.
COMT	Val/Val (rs4680) — Bojovnická konstituce.	Hlavní genetický faktor ovlivňující užívání drog v kontextu sexuální aktivity. Rychlý enzym COMT vede k nízké základní hladině dopaminu, což způsobuje tendenci ke stimulaci vysoké intenzity, včetně sexuální novinky a riskování. Osoba, která hledá intenzivní zážitky, usiluje o ně proto, že právě intenzita je jediným faktorem, který poskytuje dostatečný signál dopaminu.	Architektura zotavení musí poskytovat skutečnou intenzitu – soutěživost, fyzickou výzvu, kreativní úspěch, smysluplné riziko. Bojovník, který opustí chemsex bez vytvoření srovnatelné architektury intenzity, se vrátí k tomu, ne kvůli morálnímu selhání, ale z neurobiologické potřeby.
MTHFR	C677T (rs1801133) a A1298C (rs1801131).	Kompendium konkrétně uvádí, že varianty genu MTHFR zvyšují riziko přenosu HIV prostřednictvím narušení integrity sliznic – fyzické tkáňové bariéry. Navíc to zhoršuje syntézu neurotransmiterů, což je základ pro úzkost a stud, které chemsex dočasně potlačoval.	Doplňování 5-MTHF řeší jak problémy s integritou sliznic, tak i deficit syntézy neurotransmiterů současně. To je nezbytné pro nositele variant MTHFR v procesu zotavení po chemsexu – řeší fyzické riziko HIV a také neurochemický faktor, který pohání chování spojené s chemsexem.
GABRA2	rs279858 /	Určuje závažnost	Vysoké riziko u genu GABRA2 =

	rs279845 – vysoce rizikový haplotyp.	závislosti na GHB a riziko abstinenčních příznaků. U nositelů genu GABRA2 s vysokým rizikem je základní úroveň inhibice GABA nejnižší — GHB poskytuje mimořádnou úlevu, kterou tyto jedinci vnímají intenzivněji než ostatní.	vyžaduje pomalejší snižování dávky GHB, může vést k závažnějším příznakům abstinenční syndromu (PAWS) a delší době potřebné k obnovení přirozené hladiny GABA. Také určuje riziko záchvatů během odvykání z GHB – zásadní informace pro lékařský tým.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alela (rs1800497) – Syndrom nedostatku odměny.	Snížená hustota D2 receptorů = chronicky nedostatečný dopaminový signál = silná touha po jakékoli zkušenosti, která tento deficit překoná. Chemsex poskytuje úlevu od tohoto deficitu prostřednictvím masivního uvolnění dopaminu způsobeného užíváním více látek a je účinnější než téměř jakákoli jiná zkušenost.	Osoba s alelou A1 genu DRD2 nemůže očekávat, že bude považovat střídmý život za uspokojivý bez záměrného vytváření mnoha intenzivních zdrojů odměn. Jednotlivé zdroje obnovy nestačí. Přirozená architektura závislosti musí být skutečně mnohostranná.
DAT1 / SLC6A3	10-opakující se VNTR alela (rs28363170)	Vyšší exprese transportéru dopaminu = rychlejší zpětný příjem dopaminu = nižší základní dostupnost dopaminu = silnější reakce na blokádu DAT látkou metamfetamin. Je také silně spojeno s ADHD – užívání metamfetaminu jako forma sebezáchrany při ADHD je zdokumentovaná cesta vedoucí k chemsexu.	Hodnocení ADHD je klinicky důležité při léčbě závislosti na chemsexu – metanfetamin mohl být potenciálně používán k potlačení skutečného ADHD. Léčba ADHD bez stimulantů řeší základní problém a zároveň odstraňuje jeden z faktorů, které vedou k užívání methu.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Krátká/krátká alela – snížená	Vyšší úroveň citlivosti na stres,	Rekonstrukce serotoninu je stejně důležitá jako obnova

	exprese transportéru serotoninu.	vyšší riziko sexuálního chování motivovaného pocitem viny a hanby, vyšší reakce na blokádu SERT (serotoninové transportéry) u mefedronu a MDMA (což zahrnuje pocity emocionální blízkosti a přijetí). Osoba s krátkou historií užívání drog mohla považovat serotonergní účinky mefedronu a MDMA za nejatraktivnější aspekt chemsexu.	dopaminu u nositelů genotypu SLC6A4 krátká/krátká. Úzkost a pocit viny, které předcházely chemsexu, byly biologické, nikoli morální, a vyžadují biologickou i terapeutickou intervenci.
CYP2B6	*6/*6 špatný metabolizér (rs3745274)	Metabolismus GHB – u jedinců s nízkou aktivitou enzymu CYP2B6 se hromadí vyšší koncentrace GHB a nor-ketaminu v plazmě. V kompendiu je tato problematika popsána v části „Riziko disociativních účinků“. V kontextu chemsexu mohou jedinci s nízkou aktivitou enzymu CYP2B6 vyvinout závislost na GHB rychleji a při nižších dávkách než ostatní.	Důležité informace pro lékařský tým, který se stará o pacienty při abstinenci a snižování dávky GHB. Pacienti s genetickou predispozicí k pomalé metabolizaci CYP2B6 vyžadují nižší dávky baklofenu a pečlivější monitorování kvůli možné akumulaci léku v organismu.
FAAH	C385A (rs324420) – snížená aktivita enzymu FAAH.	Gen metabolických procesů endokanabinoidů. Je relevantní, pokud byla konopí součástí praktik chemsexu (běžné, zejména pro zmírnění úzkosti spojené se stimulanty). Ovlivňuje také dostupnost anandamidu – přirozené molekuly	Nositelé alel FAAH A/A mají vyšší přirozenou hladinu anandamidu – větší přirozenou schopnost pro sociální vazby a potěšení, které chemsex poskytoval farmakologicky. Cvičení a sociální kontakt aktivují tento systém. Přirozená cesta k zotavení je u tohoto profilu částečně založena na endokanabinoidním systému.

		zodpovědné za sociální vazby a pocit potěšení.	

Část 3 — Protokol detoxikace — Postup upravený pro realitu užívání více látek.

THE CENTURION – Tři cesty k zotavení, jedna osoba, jeden koordinovaný plán.

Odbavení závislosti na chemsexu nelze zvládnout pomocí přístupu zaměřeného pouze na jednu látku. Tři hlavní látky vyžadují tři paralelní cesty k zotavení, přičemž každá má svůj vlastní časový plán, lékařské požadavky a strategii doplňků. Tyto cesty se nenahrazují – probíhají současně a jsou koordinovány.

Princip sekvence: nejprve řešte případ GHB (lékařská pohotovost), poté vytvořte lékařský a podpůrný rámec pro všechny tři oblasti a postupně budujte behaviorální a vztahovou obnovu.

Stopa 1: GHB/GBL – Zdravotní priorita.

Pokud užíváte GHB/GBL třikrát nebo více denně, je to vaše nejvyšší lékařská priorita. Nesnažte se zvládat abstinenci od GHB sami. Plný postup pro GHB uvedený v příručce o GHB v této sérii platí. Klíčové prvky:

- Postupné snižování dávky baklofenu pod lékařským dohledem – nejúčinnější farmakologická metoda pro zvládání abstinenčních příznaků spojených s receptory GABA-B.
- Pokud není k dispozici baklofen, použijte protokol s vysokou dávkou benzodiazepinů pod lékařským dohledem.
- Stav varianty genu GABRA2 ovlivňuje časový plán snižování dávky – u variant s vysokým rizikem je nutné provádět pomalejší redukce.
- Doplňky stravy začněte užívat první den: magnesium glycinát (400–600 mg, rozděleno do dávek), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-theanine (200–400 mg podle potřeby).
- Selank (intranazálně) pro zvládání úzkosti během snižování dávky – neadiktivní, přímo souvisí s obnovou receptorů GABA-B.
- Epitalon pro normalizaci spánkové architektury během noční fáze rekonvalescence.

Stopa 2: Krystalizovaný metamfetamin – Rekonstrukce dopaminu.

Ošetření závislosti na metamfetaminu (meth) začíná současně s lékařskou péčí při užívání GHB. Samotná abstinence od meth nezpůsobuje akutní medicínský stav, ale "crash" po několikadenní chemosexuální náladě je jedním z nejzávažnějších psychologických stavů v oblasti léčby závislostí. Buďte na to připraveni.

- Dovolte kolaps: Protokol 01 (Útočiště), spánek, hydratace, potraviny bohaté na bílkoviny, až se vrátí chuť k jídlu.
- Tyrosin (500–1000 mg, ráno, odděleně od bílkovin): prekurzor dopaminu – začněte užívat 3.–5. den, pokud se pravidelně stravujete.
- NAC (600 mg dvakrát denně s jídlem): homeostáza glutamátu; snížení chutí.
- Uridin + DHA + CDP-Cholin (kognitivní posilovač): Zvýšení hustoty D2 receptorů – strukturální obnova dopaminového systému.
- Cvičení by mělo začít co nejdříve, protože BDNF je signál pro opravu poškození dopaminových axónů způsobených metamfetaminem.
- Semax (intranazálně): Zvýšení hladiny BDNF a regenerace prefrontální kůry; kognitivní mlha po užívání metamfetaminu během sexuálních aktivit reaguje na tuto látku.
- BPC-157: v experimentálních modelech přímo potlačuje narušení dopaminového systému způsobené stimulanty.

Stopa 3: Mefedron a katinony – Rekonstrukce serotoninu.

Obnova po užívání mefedronu a katinonu je architektonicky podobná obnově po užívání kokainu (trojnásobná inhibice zpětného vychytávání), s výraznějším serotoninovým komponentem, podobně jako u MDMA. Serotoninová dimenze je zvláště důležitá pro zotavení z chemsexu, protože právě serotoninový nával mefedronu poskytoval emocionální intimitu a teplo, které činily chemsex zážitkem skutečného spojení.

- 5-HTP (50–100 mg, večer): prekurzor serotoninu – nejdůležitější doplněk pro zmírnění emocionální tuposti a sociálního stažení během rekonvalescence po užívání mefedronu.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, ráno): základní podpora methylace; tento doplněk je nezbytný pro osoby s variantami genu MTHFR.
- Inositol (4–12 g, rozděleno do dávek během jídla): modulace citlivosti serotoninu; zvláště užitečné pro úzkost a obsesivní touhu spojené s abstinencí z mefedronu.
- Omega-3 mastná kyselina s převahou EPA (2–4 g denně): podpora nálady a protizánětlivý účinek na nervový systém.
- Pokud je užívání MDMA pravidelné: deplece serotoninu může být závažná – doporučuje se minimálně 6–8 týdnů, než lze očekávat skutečné zlepšení nálady; 5-HTP a odpočinek jsou hlavními nástroji.

Kombinovaný časový plán pro odvykání u chemsexu.

Časová osa.	GHB / GBL – sledování.	Žádný text k překladu.	Mefedronová

			cesta.
Hodiny 0–72.	LÉKAŘSKÁ NOUZE. Protokol s baklofenem nebo benzodiazepiny. Monitorování. Opatření proti záchvatům. Toto je jediná důležitá věc v této fázi – vše ostatní může počkat.	Kolaps. Spánek. Hypertenze. Nenechte se tím ovládat. Tělo vyžaduje odpočinek. Dbejte na hydrataci. Jezte, co můžete.	Úzkost a deprese. Dovoleno. Odpočinek je lék.
Dny 3–7.	Akutní nebezpečí pominulo, pokud je léčeno lékařsky. Systém GABA je stále vážně vyčerpaný. Hořčík, L-teaninu a Selank pro úzkost. Žádné náhlé snižování dávky benzodiazepinů.	Hluboká deprese a anhedonie. Toto je nejtěžší období pro užívání metamfetaminu injekčně. Protokol 01. Kontaktujte podpůrné služby. Začněte užívat tyrosin a NAC, pokud něco jíte.	Vrchol deprese a úzkosti. Začíná užívání 5-HTP. Podpora prekurzoru serotoninu. Emocionální otupělost je projevem, kterým systém prochází při obnově.
Týdny 1–4.	Postupné snižování dávky GHB pod lékařským dohledem. Budování kombinace doplňků stravy. Denně užíván Selank na úzkost. Spánek se pomalu zlepšuje díky Epitalonu. Probíhá proces zvyšování účinnosti GABA receptorů.	Anhedonie je dominantní. Začíná cvičení – povinné, nevolitelné. Běží suplementy NAC a Brain Stack. Touha po kombinaci metamfetaminu a sexu se objevuje jako nejsilnější touživý signál.	Postupné zlepšování nálady. Sociální izolace se může zdát extrémní – zmizela serotonergní intimita. 5-HTP a inositol. Postupný návrat do sociálního života.
Měsíce 1–3.	Odvykání z GHB může být v pokročilé fázi nebo se blíží ke konci. Systém GABA se významně regeneruje. Epizody post-akutního abstinenčního syndromu (PAWS) – vlny úzkosti – vyžadují techniku dýchání 4-7-8 a užívání Selanku.	Dochází k měřitelným změnám v expresi D2 receptorů. Objevují se skutečné momenty potěšení. Zlepšuje se kognitivní jasnost. Vrací se sexuální reakce – může být matoucí bez kontextu chemického posilování.	Obnova serotoninového systému. Postupně se vrací sociální pohodlí. Emocionální teplo, které poskytovala mefedron, začíná se objevovat – opatrně a přerušovaně – v pravých vztazích.
Měsíce 3–12.	GHB – odvykání je z velké části dokončeno, s vhodným snižováním dávky. Přirozená hladina GABA se obnovuje prostřednictvím dechových cvičení a pohybu. Příznaky	Systém dopaminu je na základní úrovni nebo se k ní blíží. Přirozená sexuální touha se vrací. "Platná křivka" (viz níže) se zlepšuje. Kompulzivní povaha spojení mezi metamfetaminem a	Základní hladina serotoninu se obnovila. Sociální jistota bez užívání látky se stává dostupnější. Intimita, kterou poskytovala

	abstinenčního syndromu (PAWS) postupně ustupují.	sexem slábne.	mefedron, může být nalezena v autentických vztazích.

Část 4 – Biologická rekonstrukce – Unifikovaný systém.

Doplňkový balíček pro zotavení po chemsexu integruje jednotlivé postupy z průvodců o GHB, metamfetaminu a kokainu/mefedronu s doplňky specifickými pro chemsex. Cílem je současně obnovit funkci GABA-B (GHB), syntézu dopaminu a hustotu D2 receptorů (metamfetamin) a hladinu serotoninu (mefedron/MDMA) – a zároveň řešit základní proces methylace, který je společný pro všechny tři.

4.1 — Základy methylace — Nezbytné pro všechny programy.

Doplněk.	Dávka.	Časování.	Proč je to důležité specificky pro léčbu závislosti na chemsexu?
5-MTHF (L-methylfolát)	400–1000 mcg denně.	Ranní jídlo.	Kompendium konkrétně uvádí varianty genu MTHFR jako faktory zvyšující riziko přenosu HIV prostřednictvím poškození sliznic. 5-MTHF přímo řeší tento problém – podporuje integritu sliznic na buněčné úrovni – a zároveň poskytuje podporu syntézy neurotransmiterů, která je základem všech tří cest zotavení. Pro zotavení z chemsexu je to jediný nejdůležitější doplněk stravy, který řeší jak fyzické riziko HIV, tak i neurochemické faktory.
Methylkobalamin (vitamin B12).	1000–2000 mcg podjazykově.	Dobré ráno.	Synergicky působí s 5-MTHF. Vícesystémová deplece chemsexu (současná ztráta dopaminu, serotoninu a GABA) klade maximální nároky na syntetické dráhy závislé na vitamínu B12. Sublingvní forma pro optimální vstřebávání. Podporuje integritu myelinové pochvy, což je relevantní vzhledem k neurologickým poškozením způsobeným metamfetaminem.
P5P (aktivní vitamín B6)	25–50 mg	Dobré ráno.	Kofaktor pro syntézu GABA (u užívání GHB), dopaminu (u užívání metamfetaminu) a

			serotoninu (u užívání mefedronu) současně. Enzymy závislé na P5P jsou během rekonvalescence po chemsexu vystaveny maximální zátěži. Absolutní nutnost pro všechny tři způsoby užívání.
Magnézium glycinát.	400–600 mg elementární.	Ráno a večer.	Nejdůležitější fyzický doplněk, který podporuje současně dvě ze tří oblastí: systém GABA-B (dráha GHB) a modulaci NMDA / snížení úzkosti (odvykání z meth). Také podporuje kardiovaskulární funkci – což je relevantní vzhledem k zátěži srdce způsobené mefedronem a metamfetaminem. Začněte 1. den.

4.2 – Integrovaný neurotransmiterový komplex.

Doplněk.	Dávka.	Časování.	Hlavní cesta.	Notes
L-tyrosin.	500–2000 mg	AM, bez obsahu bílkovin.	Metamfetamin / dopamin	Začněte s dnem 3–5, pokud se pravidelně stravujete. Prekursor dopaminu – řeší primární nedostatek u uživatelů metamfetaminu. Vyhýbejte se bílkovinám kvůli lepšímu vstřebávání.
NAC	600–1200 mg dvakrát denně.	Ráno a večer, s jídlem.	Všechny skladby.	Homeostáza glutamátu, která je relevantní pro všechny tři programy. Začněte prvním dnem. Důkazy o snížení chutí u všech kategorií návykových látek. Také má jateroprotektivní účinky.
Uridin + DHA +	250 mg UMP	Dobré ráno	Metamfetam	Zvýšení počtu D1/D2

CDP-Cholin (kognitivní posilovač).	+ 1 g DHA + 250 mg CDP-cholinu.	všem.	in / dopamin	receptorů – strukturální obnova dopaminového systému poškozeného metamfetaminem. Jedná se o dlouhodobý proces, který trvá týdny až měsíce, ale je to nejvíce podložená metoda pro obnovu receptorů, která je k dispozici.
5-HTP	50–100 mg	Večer, 30 minut před spaním.	Mefedron / MDMA / serotonin	Prekursor serotoninu – řeší trojnásobný deficit serotoninu (mefedron + MDMA + celkový systém). Klíčový pro obnovu nálady a spánku. Zde začíná návrat k snadné sociální interakci.
L-theanin.	200–400 mg	Podle potřeby, 2–3krát denně.	GHB / úzkost	Anxiolytikum působící na GABAergní systém a modulující NMDA receptory. Neobsahuje látky způsobující závislost. Zvláště důležité pro řešení silné úzkosti spojené s užíváním GHB. Primární neterapeutický nástroj podpory GABA systému v akutní fázi.
Taurin.	1–2 g denně.	S jídlem.	GHB / GABA	Podpora GABA receptorů; neuroprotekce; ochrana jater – relevantní pro uživatele GBL, u kterých játra zpracovávají prekurzor. Začněte po zahájení snižování dávky GHB, nikoli během

				aktivní lékařské péče.
Inositol.	4–12 g (upravte dávkování).	Rozděleno do porcí k jídlu.	Mefedron / serotonin	Citlivost serotoninových receptorů; snížení úzkosti; důkazy o kompulzivní povaze touhy. Zvláště relevantní pro obsesivní touhu po chemickém sexu, která se často objevuje během léčby.
Omega-3 EPA + DHA	2–4 g denně.	S jídlem, ráno.	Všechny skladby.	Protizánětlivé účinky na nervový systém; podpora BDNF; zlepšení nálady (s převahou EPA); podpora buněčných membrán pro obnovu receptorů (DHA). Zmírňuje poškození způsobené všemi třemi látkami současně.
Hřib ježek (Lion's Mane).	500–1000 mg	Dobré ráno.	Metamfetamin / kognitivní funkce.	Stimulace NGF a BDNF. Zamezuje přímému potlačování molekul neuroplasticity látkou meth. Kognitivní regenerace – „mlha“ po užívání meth během sexuálních aktivit je jedním z nejvýraznějších kognitivních postižení v závislostní medicíně.

4.3 – Peptidová vrstva.

Peptid	Mechanismus napříč různými formami	Hlavní cesta.	Notes

	chemsexu.		
BPC-157	Normalizace hladin dopaminu a serotoninu; modulace receptorů GABA-B; regenerace střevní-mozkové osy; protizánětlivé účinky; podpora hojení tkání.	Všechny stopy – polyužívání drog.	Nejúčinnější peptid v rámci programu pro zvládání následků chemsexu – působí současně na dopamin (metamfetamin), serotonin (mefedron), GABA-B (GHB) a podporuje regeneraci střev (všechny tři látky narušují střevní mikrobiom). Začněte první den fáze po detoxikaci. Možnost podání perorálně nebo subkutánně.
Selank	Anxiolytikum působící prostřednictvím GABA a serotoninu; snižuje úzkost bez vzniku závislosti; přímo souvisí s úzkostí při abstinenci z GHB a s nedostatkem serotoninu způsobeným užíváním mefedronu.	GHB + mefedron, užívání intravenózně.	Nejdůležitější peptid pro zmírnění úzkosti – který řeší jak úzkost spojenou s abstinencí GABA (GHB), tak serotoninovou úzkost (mephedrone/MDMA). Není návykový. Intranazálně. Denně v akutní fázi.
Semax	Zvýšení hladin BDNF a NGF; kognitivní regenerace; modulace dopaminu; obnova prefrontální kůry.	Metamfetamin – kognitivní dopady.	Kognitivní poruchy způsobené vícedenními sexuálními praktikami s užíváním metamfetaminu jsou závažné. Semax pomáhá zmírnit potlačení BDNF, které methamfetamin vyvolává, a podporuje regeneraci prefrontální kůry, což umožňuje jasnější rozhodování během procesu zotavení. Intranazálně. Začněte v 1. týdnu.
Epitalon	Architektura spánku; pineální dráha; normalizace cirkadiánního rytmu.	GHB – užívání, následky: ospalost.	Noční dávkování látky GHB narušuje cirkadiánní rytmus. Epitalon podporuje funkci šišinky, zatímco snižování dávky GHB odstraňuje vnější mechanismus indukce spánku. Prvních 4–6 týdnů.

Část 5 – Sexuální zdraví a zotavení.

THE CENTURION – Dimenzionalita, kterou standardní rehabilitace a zotavení z chemsexu opomíjí.

Každý další příručka o látkách v této sérii obsahuje sekci o sexuálním zdraví, která je stručná nebo okrajová. Příručka o chemsexu to nemůže dělat. Sexuální zážitek byl ústředním bodem, kolem kterého byla celá kombinace látek uspořádána. Zotavení z chemsexu je neúplné – biologicky, psychologicky i v mezilidských vztazích – pokud se přímo nezabývá sexuální dimenzí.

Tato část vychází přímo ze série protokolů 35S, které jsou obsaženy v kompendiu (specializované protokoly pro tuto populaci), a z obsahu o sexuální obnově, který je součástí svazku V kompendia.

5.1 — Kompletní lékařské vyšetření v oblasti sexuálního zdraví.

THE CENTURION – Testy, na které nemůžete čekat.

Před jakoukoli prací v oblasti sexuální rehabilitace je nezbytné lékařské vyšetření. Tato vyšetření nejsou volitelná a měla by proběhnout v prvním týdnu rekonvalescence, nikoli tehdy, když se cítíte připraveni.

- Test na HIV: Čtvrtá generace testu na antigen/protilátky. Pokud došlo k nedávné potenciální expozici, zahajte také postexpoziční profylaxi (PEP), pokud je to do 72 hodin po expozici. Pokud je HIV pozitivní: okamžitě kontaktujte poskytovatele péče o pacienty s HIV. Léčba je dostupná, účinná a umožňuje plnohodnotný život a sexuální zdraví. U=U je realita.
- STI panel: gonorhea (bakteriální stěr z močové trubice, konečníku a hltanu), chlamydia (stejné odběry), syfilis (sérologie), herpes (sérologie, pokud nebyla provedena dříve), hepatitida C (pokud došlo k užívání intravenózních drog, včetně injekcí), hepatitida B (sérologie a stav očkování).
- Očkování proti hepatitidě B, pokud nejste imunní: třídávková série poskytuje celoživotní ochranu.
- Očkování proti HPV, pokud splňujete podmínky (u mnoha směrnic až do věku 45 let), výrazně snižuje riziko rakoviny spojené s HPV.
- Očkování proti mpox, pokud nejste imunní a nacházíte se v oblasti s výskytem tohoto onemocnění: dvě dávky vakcíny Jynneos. Mpox se přenáší ve stejných sexuálních sítích, kde dochází k chemsexu.
- Kompletní krevní obraz (CBC) pro léčbu agranulocytózy způsobené levamisolem, pokud byla kokaina součástí užívání.
- Komplexní metabolický profil: funkce ledvin a jater – důležitý pro uživatele GBL (metabolická dráha v játrech) a pro všechny, kteří užívají drogy intravenózně.

- Kardiovaskulární vyšetření: EKG v případě významné užívání metanfetaminu nebo mefedronu. Monitorování krevního tlaku.

Pravidelný plán testování sexuálního zdraví během rekonvalescence: minimálně každé 3 měsíce v prvním roce. Častěji, pokud jste sexuálně aktivní. Testování není trestem – je to projev zodpovědného přístupu k vašemu zdraví.

5.2 – Chemická intimita jako past.

THE CENTURION – Kompendium to přesně takto nazývá – „Mezera ve vzdělávání“.

Sborník uvádí toto o „chemické pasti intimity": „Pro mnoho lidí v procesu zotavení je první sexuální zkušenost bez návykových látek ne návrat, ale úplně nová zkušenost. Každé intimní setkání bylo ovlivněno chemickými látkami. Nervový systém se nikdy nenaučil tolerovat nahotu skutečného kontaktu – tu otevřenost, nejistotu a hloubku citů, která vzniká, když nic nefiltruje interakci mezi dvěma lidmi. To není morální selhání. Je to mezera ve vzdělávání."

V procesu zotavování se z chemsexu je tato mezera často hlubší než v jakémkoli jiném typu závislosti. Drogy nebyly přítomny při sexu náhodně – byly předpokladem pro něj. Nervový systém nikdy nezískal dovednosti pro sexuální intimitu bez drog, protože příležitost k takovému druhu intimity prakticky nikdy nevznikla.

Co to znamená pro zotavení: První sexuální zkušenost bez drog po užívání chemsexu je skutečně něco nového. Není to návrat k dřívější, před-drogové sexuální identitě. Pro mnoho lidí v této fázi zotavení neexistovala žádná "před-drogová" sexuální identita – vzorce užívání chemsexu začaly v raných fázích sexuálního vývoje.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION – Sezóna, která připomíná trvalou ztrátu a není.

Sborník popisuje "apatii": "Raná fáze zotavení přináší mnoha lidem ticho, kde dříve žádala touha. Žádná vzrušení. Žádný zájem. Žádná tendence k jakékoli formě intimity." V procesu zotavování se po chemsexu je apatie téměř univerzální – protože systémy dopaminu a serotoninu, které byly přetíženy za účelem vyvolání hypersexuálních stavů, jsou nyní vyčerpané, a mozek dočasně vypnul obvody sexuálního vzrušení, které byly chronicky nadměrně stimulovány.

Zkušenost s flatlinem.	Co se vlastně děje?	Co dělat?
Absence libida –	Systémy dopaminu a serotoninu	Návod v tomto svazku:

úplná nepřítomnost vzrušení nebo zájmu.	jsou vyčerpané; obvod odměňování se kalibruje tak, aby se vzdálil od uměle intenzivních signálů; mozek si obnovuje citlivost na přirozenou stimulaci, která byla potlačena roky chemického zatížení.	nepanikařte, nepoužívejte látky, nenuťte se. Je to období, ne rozsudek. Pečujte o sebe – spánek, cvičení, výživa, kontakt s lidmi – to je základ, na kterém se touha obnovuje. Bezradost končí. Doba trvání se liší: 1–3 měsíce pro primární užívání metamfetaminu a chemsex; 3–6+ měsíců pro vzorce zahrnující časté užívání MDMA.
Sex bez vlivu alkoholu nebo jiných látek může působit plocho, mechanicky nebo se s ním může být obtížné navázat.	Nervózní systém se naučil, že sexuální vzrušení = stav pod vlivem drog. Stav pod vlivem drog je nepřítomný. Architektura vzrušení stále hledá svůj obvyklý spouštěč. Přirozená cesta vzrušení existuje, ale je neznámá.	Nejprve budujte intimitu s nižší mírou rizika: fyzický kontakt bez sexu (dotek, masáž, držení), který nevyžaduje žádný výkon. Postupně zavádějte smyslné zážitky bez tlaku na sexuální uspokojení. Často se zde skrývá pocit sexuality – může být potřeba terapeutická podpora.
Pokus o ověření, zda funkce vrátila hodnotu.	Sledování pornografie s cílem zjistit, zda stále dochází k vzrušení, nebo obsesivní kontrola známek reakce, zavádí úzkost do systému, který se léčí odpočinkem. Každý takový test oddaluje obnovu.	Přestaňte testovat. Problémem je samotné testování, nikoli důkaz problému. Úzkost, kterou testování vyvolává, brání obnovení přirozené touhy. Kompendium uvádí: „Pozorujte, ale nehoněte.“ Známky návratu touhy nemusí být okamžitě řešeny.

5.4 – Obnova zdravé sexuality

[Žádný text k překladu]

THE CENTURION – Učení, které nikdy nebylo vyučováno – Kontakt bez bariér.

Kompendium uvádí: „Skutečný fyzický kontakt, který byl dříve zprostředkován chemickými látkami, vyžaduje znovu naučení od základů. Dovednosti střízlivé intimity – přítomnost v těle, tolerance zranitelnosti při bytí viděným, setrvávání, když je pocit ohromující – byly přeskočeny. Osobní obnova není návrat. Je to začátek.“

Praktický rámec pro obnovu zdravého sexuálního života během léčby závislosti na chemsexu:

- Měsíce 1–3 (fáze stagnace): není žádný tlak na sexuální aktivitu. Zaměřte se na neživotní fyzickou blízkost – dotek, teplo, fyzická přítomnost s důvěryhodnými lidmi. Nervový systém se znovu učí, že těla mohou být v

blízkosti bez chemické intervence. Jedná se o skutečné neurologické učení, nikoli o terapeutický doplněk.

- Ve třetím měsíci a dále (kdy začíná vracet se touha): začněte s intimními zážitky nižší intenzity a menšího významu. Nejedná se o sexuální aktivitu s více partnery, trvající několik dní, jakou poskytoval chemsex – to je cíl pro pozdější fázi, pokud zůstane součástí sexuální identity, ale vybudované na sobřím základě. Začněte tím, co nervový systém zvládne bez kolapsu.
- Sexuální stud: Pro mnoho lidí v procesu zotavení po chemsexu, zejména pro ty, kteří používali chemické látky k potlačení inhibicí a získání sexuálních zážitků, které se jim při abstinence zdály nemožné nebo hanlivé, návrat k abstinenci přináší i návrat pocitů studu. To není důkaz toho, že samotná sexuální touha byla špatná. Je to důkaz toho, že stud existovala ještě před chemsexem a vyžaduje vlastní terapeutickou pozornost. Terapie, která je otevřená a podporující pro LGBTQ+ osoby, je vhodným prostředím pro tuto práci.
- Status HIV a sexuální identita: Pokud je osoba HIV pozitivní – ať už nově diagnostikovaná nebo s dlouhodobou diagnózou –, sexuální proces zotavení zahrnuje zpracování emocí spojených s diagnózou spolu s praktickou realitou U=U. Osoba, u které není detekován virus, nemůže přenášet infekci. To zásadně mění sexuální život – pro mnoho lidí to odstraňuje strach, který vedl k rizikovějšímu chování, než by bylo dosaženo upřímnou komunikací.
- Monogamie, nemonogamie a sexuální komunita: chemsex se často vyskytuje v specifických sociálně-sexuálních komunitách (aplikace, prostory, sociální sítě). Zotavení nevyžaduje monogamii ani opuštění konkrétních sexuálních praktik. Vyžaduje to zdravý vztah k jakékoli sexuální komunitě a praktikám, které jsou pro danou osobu autentické. Existují a lze je nalézt komunity LGBTQ+ osob, které se zaměřují na abstinenci, sexuální komunity, které podporují abstinenci, a prostory pro zotavení, které explicitně podporují LGBTQ+.

Sekce 6 – Řízení zdraví a léčba HIV během rekonvalescence.

THE CENTURION – Protokol 42 – Ochranný štít pro osoby v procesu zotavení po chemickém sexu.

Sborník protokolů, konkrétně Protokol 42, poskytuje komplexní rámec pro prevenci a léčbu HIV. Tato část jej aplikuje specificky na oblast zotavení po užívání drog v kontextu sexuální aktivity.

6.1 – Pokud jste negativní na HIV.

- PrEP (profylaxe před expozicí): pokud neužíváte PrEP a účastníte se chemsexu, začněte užívat PrEP před jakoukoli další sexuální aktivitou. Kompendium to označuje jako „firewall před provedením“. Truvada a Descovy (denní perorální užití) a Apretude (injekce, každé 2 měsíce) poskytují ochranu proti HIV vyšší než 99 %, pokud jsou pravidelně užívány. Dostupné u vašeho praktického lékaře, gynekologické ambulance nebo služby pro osoby žijící s HIV.
- PEP (postexpoziční profylaxe): pokud jste měli potenciální riziko nákazy HIV při sexuální aktivitě s užíváním drog, zahajte PEP do 72 hodin. Léčba trvá 28 dní. Čím dříve je léčba zahájena, tím vyšší je její účinnost. Informujte se v jakékoli pohotovosti nebo ambulanci sexuálního zdraví.
- Pravidelné testování na HIV: každé 3 měsíce během sexuální aktivity. Test 4. generace dokáže detekovat HIV již 18–45 dní po expozici. "Latační období" staršího testu není stejné jako u moderního testu.
- Monitorování hepatitidy C: pokud jste užívali drogy intravenózně (žilní užívání), což bylo součástí chemsexu, provádějte testy na hepatitidu C každé 3 měsíce. Hepatitida C je léčitelná. Léčba přímo působícími antivirotiky dosahuje vyléčení za 8–12 týdnů ve většině případů. Otestování a léčba nejsou složité. Problém nastává, když se infekce objeví a zůstane nezjištěna.

6.2 – Pokud jste pozitivní na HIV.

Struktura kompendia: „Partner s HIV, u kterého je virová nálož potlačena, nemůže virus přenést. Virus je přítomen, ale "uzamčen" a nemůže se přenášet." U=U není strategie snižování rizika. Je to vědecký fakt, který byl potvrzen studiemi PARTNER a PARTNER2, které zahrnovaly tisíce serodiscordantních párů v průběhu let sledování.

- Pokud jste byli nově diagnostikováni: okamžitě kontaktujte odborníka na HIV nebo centrum pro léčbu HIV. Začít léčbu v rané fázi infekce se důrazně doporučuje. Léčba je u většiny lidí jedna denní tableta. Většina lidí, kteří podstupují léčbu, žije normální životy.

- Pokud jste již byli diagnostikováni a podstupujete léčbu: ujistěte se, že je virová nálož negativní před obnovením sexuální aktivity bez dalších preventivních opatření. Pokud není virová nálož potlačena – to je lékařská priorita. Promluvte si se svým ošetřujícím lékařem specializovaným na HIV, proč nedochází k potlačení virové nálože.
- Chemsex a adherence k antiretrovirové terapii: chemsex významně narušuje adherenci k antiretrovirovým lékům. Vynechání dávek antiretrovirových léků – i občasné – může vést k opětovnému nárůstu virové nálože. Pokud chemsex negativně ovlivňuje vaši adherenci k HIV léčení, je to téma, o kterém byste měli promluvit se svým lékařem specializovaným na léčbu HIV, a to v souvislosti s dlouhodobě působícími injekčními antiretrovirovými léky (Cabenuva), které se podávají jednou měsíčně nebo každé dva měsíce a eliminují nutnost denního užívání tablet.
- Duševní zdraví a HIV: Diagnóza HIV v kontextu zotavení z chemsexu nese specifickou psychologickou tíži – pocit hanby, smutku, strachu – která vyžaduje podporu. Duševní péče, která je inkluzivní a respektující LGBTQ+ komunitu, je vhodným prostředím. Mnoho lidí žijících s HIV uvádí, že léčba a koncept U=U (Undetectable = Untransmittable) zásadně změnily jejich vztah k diagnóze – od katastrofy k zvládnutelné chronickému stavu. Tato změna je dostupná a reálná.

Část 7 — Touha po chemsexu — Porozumění a přerušení.

THE CENTURION – Touha je po celkovém stavu, nikoli po jakékoli konkrétní droze.

Touha po chemsexu se architektonicky liší od touhy po jednotlivých látkách, protože předmětem této touhy není droga – je to zážitek. Touha se aktivuje ne pro meth specificky, ani pro GHB specificky, nebo pro mefedron specificky, ale pro celkový stav chemsexu: sexuální intenzitu, nedostatek inhibic, emocionální intimitu, pocit sounáležitosti, noc (nebo dny), které existovaly mimo běžný čas.

To znamená, že touha po chemsexu má více spouštěčů, než touha po užívání jednotlivých látek. Může být vyvolána samotnou sexuální excitací (sexuální podnět = podnět k chemsexu). Může být vyvolána samotou (potřeba sounáležitosti). Může být vyvolána konkrétní aplikací nebo platformou. Může být vyvolána určitým dnem v týdnu. Může být vyvolána stresem (potřeba úniku). Může být vyvolána konkrétní sociální sítí. Může být vyvolána vzpomínkou na určité osoby.

Spouštěče toužení specifické pro chemsex.

Spouštěč.	Co touha usiluje dosáhnout.	Alternativní odpověď.
Sexuální vzrušení – jakýkoli zdroj.	Mozek, který se naučil, že sexuální vzrušení = chemsex, aktivuje okruh anticipace chemsexu, když nastane sexuální vzrušení. Touha je po celkovém stavu, který byl v minulosti spojen se sexuálním vzrušením.	Sexuální vzrušení je skutečné. Reakce spojená s chemsexem je podmíněná, ale není nezbytná. Cvičení může tuto reakci přerušit. Kontakt s osobou z programu obnovy. Vzrušení odezní bez nutnosti užívání látek k jeho překonání. "Flatline" znamená, že tento spouštěč nemusí být v rané fázi obnovy přítomen – když se vrátí, stávají se přerušovače relevantními.
Aplikace a digitální platformy.	Aplikace Grindr, BBRT a další aplikace byly hlavním prostředkem přístupu k setkáním spojeným s užíváním drog. Samotná aplikace je komplexní podnět – rozhraní, fotografie a očekávání aktivují okruh chování souvisejícího s užíváním drog.	Úplně odstraňte aplikace po dobu minimálně 90 dnů. Toto není vyhýbání se problému, ale redesign prostředí (Protokol 05) jako forma léčby. Pokud jsou seznamovací aplikace nakonec znovu aktivovány, neměly by být znovu spuštěny současně s procesem zotavení z chemsexu.
Pátek/sobota večer (doba konání akce).	Mozek, který byl trénován na očekávání chemsexové seance ve specifické dny v týdnu, bude vysílat signály touhy v těchto	Plánujte každý pátek a sobotu v prvních šesti měsících zotavení s využitím strukturovaných, vysoce intenzivních

	dnech i měsíce po začátku léčby.	alternativních aktivit. Čas, kdy se objevují chutě, musí být obsazený ještě předtím, než tyto chutě přijdou. Nenechávejte víkend bez plánu a neočekávejte, že vaše vůle zaplní prázdnotu.
O samotě a sociální izolaci.	Slušnost a pocit sounáležitosti, které chemsex poskytoval, byly jednou z jeho nejvýznamnějších funkcí. Samota přímo spouští touhu po této zkušenosti, která ji spolehlivě ukončila.	Kontakt. Jakýkoli kontakt. Komunita chemsexu poskytovala pocit sounáležitosti specifickou cestou – komunita zotavení nabízí tento pocit jinou cestou. LGBTQ+ přátelská prostředí pro zotavení, dvanáctistupňové skupiny určené pro tuto populaci (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) nebo jakákoli komunitu, která nevyžaduje opuštění sexuální identity.
Práce, stres, odmítnutí nebo emocionální bolest.	Únik, který chemsex nabízí – způsob, jakým poskytuje alternativní realitu během období akutního stresu – znamená, že jakákoli bolestivá zkušenost může vyvolat touhu po tomto úniku.	Protokol 01 (Útočiště) pro akutní stres. Cvičební techniky dechové. Terapeutický kontakt. Klíčový rozdíl: zvládání stresu, nikoli únik z něj. Kontemplativní praktiky, které budují toleranci vůči obtížným emocionálním stavům, jsou dlouhodobou intervencí pro tento spouštěč.
Lidé z prostředí chemsexu.	Konkrétní osoby z prostředí chemsexu jsou spouštěče – aktivují celkový stav. Kontakt s nimi, vidění jich na sociálních sítích nebo setkání s nimi v komunitě může vyvolat náhlé a intenzivní touhy.	Funkce blokování a ztlumení na sociálních sítích jsou vhodnými ochrannými opatřeními, nikoli projevem krutosti. Protokol 08 (sociální architektura) se zabývá kompletní restrukturalizací sociální sítě, kterou je třeba provést v procesu zotavení z chemsexu. Některé vztahy ze sítě spojené s chemsexem lze časem udržovat v sobru, ale většina z nich nelze udržet v rané fázi zotavení bez nepřijatelného rizika vzniku nutkání.

CHEMSEX – PROTOKOL PRO PŘERUŠENÍ NUTKÁNÍ (5 MINUT).

1. NAJMENUJTE ÚPLNÝ PŘEDMĚT TUŽBY. Ne "chci užívat". Jaký konkrétní zážitek touha usiluje? Sexuální intenzita? Slušnost? Únik? Emocionální intimita? Pojmenování funkce mění reakci z "odolejte droze" na "najděte alternativní funkci".

2. OPUSTE aktuální prostředí nebo platformu. Pokud jste na seznamce nebo v čekárně, opusťte ji okamžitě. Pokud jste sami doma v pátek večer, změňte místo pobytu. Změna fyzického a digitálního prostředí je první krok.
3. PROVEDENÍ DÝCHÁNÍ 4-7-8 – ŠEST KOL. Touha po chemsexu má mnoho současně aktivovaných neurobiologických komponent. Šest cyklů, nikoli čtyři, je nutné pro aktivaci dostatečné parasympatické reakce.
4. Užívejte NAC, L-theanin a hořčík. Neurochemická naléhavost spojená s chutí má biochemickou složku, kterou lze řešit v reálném čase. Jde o tři nejrelevantnější doplňky stravy pro komplexní stav spojený s chutí.
5. KONTAKT – KONKRÉTNĚ KONTAKT S ODBORNÍKEM NA REHABILITACI. Ne kontakt s osobou z prostředí sexuální závislosti, ne kontakt se známým, který o vaší cestě k uzdravení nic neví. Konkrétně osoba, která rozumí rehabilitaci po užívání chemických látek. Crystal Meth Anonymous, sexuologický poradce, pracovník v oblasti rehabilitace, který zná tuto komunitu, nebo terapeut se znalostmi v oblasti sexuální závislosti a užívání chemických látek.
6. VYVOLÁVEJTE VYSOKÉ INTENZITNÍ PŘIROZENÉ ODMEŇOVÁNÍ. Něco s opravdovou intenzitou – stejnou intenzitou, jakou poskytoval chemsex. Intenzivní cvičení, ledová koupel, kreativní činnost, soutěžní aktivity. Touha "válečnického" mozku vyžaduje reakci na úrovni válečníka, nikoli mírnou.
7. Co to vyvolalo? Jakou funkci to usilovalo naplnit? Co jste udělali? Jak se změnila intenzita touhy? Po třech týdnech tato data odhalí vaši specifickou strukturu touhy – vzorce, spouštěče a funkce – s jasností, jakou by žádný vnější pozorovatel nemohl poskytnout.

Sekce 8 – Společenství, identita a architektura sobru.

THE CENTURION – Osobní zotavení by nemělo vyžadovat, abyste opustili svou komunitu. Mělo by budovat nový život v rámci ní.

Nejdůležitější architektonická výzva v oblasti léčby chemsexu spočívá v tom, že prostředí chemsexu poskytovalo skutečnou komunitu, pocit sounáležitosti, možnost autentického vyjádření sexuální identity a opravdové přátelství, a to vše ve spojení s užíváním návykových látek. Odstranění těchto látek bez řešení funkce této komunity vede k izolaci – a právě v prostředí izolace se nejspolehlivěji rozvíjí riziko relapsu.

Zotavení se z chemsexu nevyžaduje opuštění gay, bisexuální nebo queer komunity. Nevyžaduje ani abstinence. Nevyžaduje opuštění sexuální identity a praktik, které byly pro danou osobu autentické před začátkem vzorce chemsexu. Vyžaduje to vytvoření zdravé verze komunitních funkcí, které chemsex poskytoval – pocit sounáležitosti, propojení, sexuální vyjádření a svobodu být plně sám sebou – prostřednictvím způsobů, které nezahrnují látky.

Budování komunity pro LGBTQ+ osoby, které se zotavují ze závislosti.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): zaměřeno specificky na LGBTQ+ komunity postižené metamfetaminem, s významnou přítomností ve velkých městech. Sdílená zkušenost chemsexu vytváří specifickou úroveň porozumění, kterou obecné skupiny pro zotavení nemusí poskytovat.
- SMART Recovery pro LGBTQ+ komunity: sekulární alternativa k dvanáctistupňovým programům, s rostoucí dostupností setkání zaměřených specificky na LGBTQ+ osoby.
- Služby podpory specifické pro chemsex: Ve Spojeném království mnoho organizací zaměřených na sexuální zdraví a HIV nabízí specifickou podporu v souvislosti s chemsexem. V USA organizace, jako je San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) a mnoho organizací poskytujících péči o osoby žijící s HIV, nabízejí poradenství zaměřené na problematiku chemsexu. Terapeut specializující se na problematiku chemsexu je v tomto procesu zotavení nejdůležitější odbornou osobou.
- Prostředí pro setkávání LGBTQ+ osob bez alkoholu: bary bez alkoholu, akce pořádané v rámci oslav Pride, sportovní ligy pro LGBTQ+ osoby, komunitní organizace, možnosti dobrovolnictví. Sociální život této komunity nemusí nutně zahrnovat alkohol – ale jeho "čistá" verze vyžaduje záměrné budování, protože je méně viditelná než ta, která je založena na konzumaci alkoholu.
- Komunita zotavujících se jedinců jako sociální ekosystém: Mnoho lidí v procesu zotavení po chemsexu nachází svou nejautentičtější komunitu mezi lidmi, kteří rozumí jak specifické zkušenosti s chemsexem, tak i specifické

zkušenosti spojené s procesem zotavování. Sdílené znalosti – o tom, jak se drogy projevovaly, kolik stály a jak vypadá proces obnovy – vytvářejí formu intimity, kterou ani komunita užívajících drog, ani obecné prostory pro zotavení nemohou napodobit.

Otázka identity.

THE CENTURION – Kdo jste, není to, co jste dělali.

Osobní krize je často součástí procesu zotavení z chemsexu: „Pokud nejsem osoba, která chodí na setkání, kdo jsem sexuálně?“ Pro lidi, u kterých se celá dospělá sexuální identita formovala v kontextu chemsexu, abstinence neobnovuje předchozí sexuální identitu – vyžaduje si vytvoření nové.

Postavení tohoto souboru informací: zotavení neznamená ztrátu identity. Sexuální identita – gay, bi, queer nebo jakákoli jiná – není chemsex. Slušnost k dané komunitě není rovna užívání návykových látek. Kreativita, vitalita a touha po intenzivních zážitcích, které charakterizovaly mozek "válečníka" a které činily chemsex tak přitažlivým – to nejsou drogy. Jsou to vlastnosti osobnosti, které existovaly ještě před užíváním drog a které zůstávají k dispozici a mohou být využity pro něco jiného než pro užívání návykových látek.

Odhlasování je budování sexuální a sociální identity, která nevyžaduje užívání návykových látek. Tento proces může trvat roky. Není to odhalování toho, kým nejste, ale objevování toho, kým skutečně jste, bez zkreslení.

Sekce 9 — Průvodce programem Recovery Kernel: Váš plán postupů.

Odbavení závislosti na chemsexu je nejkomplexnější proces v této sérii. Individuální příručky pro každou látku poskytují podrobnosti pro každý postup. Tato mapa je koordinuje.

Fáze.	Protokoly.	Primární zaměření.	Chemsex-specifické poznámky.
Lékařská pohotovost (dny 0–7)	Průvodce GHB (část 3); Lékař; Gynekologická ambulance.	Management odvykání z GHB; testování na HIV/STI; PEP (postexpoziční profylaxe), pokud je indikováno; zahájení PrEP (pre-expozice).	Prvních 72 hodin je určeno péčí při abstinenci od GHB. Vše ostatní následuje poté, co jsou řešeny akutní zdravotní problémy. Vyšetření na HIV/STI v prvním týdnu je povinné.
Biologické základy (dny 1–14).	Protokol 07, 09, 17, 18; Sjednocený balíček doplňků (část 4).	Třífázový doplňkový režim; výživa; hydratace; spánek; hořčík – den 1.	NAC a hořčík v prvním dni – řešení všech tří oblastí současně. Tyrosin se začíná užívat od 3. do 5. dne. 5-HTP se začíná užívat v první den (večer). Kombinace látek pro všechny tři oblasti je stanovena během prvních dvou týdnů.
Digitální a environmentální redesign (dny 1–30).	Protokol 05, Protokol 08	Odstraňte aplikace; restrukturalizace sociálních sítí; odstranění spouštěčů; správa kontaktů souvisejících s chemsexem.	Aplikace musí být odstraněny během prvních 24 hodin. Ne až později. Architektura setkání spojených s užíváním drog je primárně organizována prostřednictvím digitálních platforem – zásahy do prostředí musí zahrnovat i digitální prostředí komplexně. Toto je pro mnoho lidí v procesu zotavení nejnáročnější změna chování.
Genomické mapování (týdny 1–4)	Část 15 (Kompendium), část 2 tohoto průvodce.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 s vysokým rizikem je nejdůležitější zjištění pro lékařský tým při léčbě GHB. Genotyp COMT Val/Val informuje o intenzitě léčby. Status MTHFR potvrzuje, že 5-MTHF je prioritou. Varianta SLC6A4 short/short identifikuje serotoninový profil, který vyžaduje nejhlubší podporu při léčbě methedrony.
Sexuální zdraví a management	Protokol 42 (prevence HIV); sekce	Dodržování léčby PrEP nebo ART; testování na	Program zaměřený na sexuální zdraví trvá po celou dobu rekonvalescence – ne jako dočasné

HIV (probíhající).	5 a 6 tohoto průvodce; sexuologická ambulance.	pohlavně přenosné infekce každé tři měsíce; obnova zdravého sexuálního života; zvládání náročných situací.	opatření, ale jako trvalá praxe. Čtvrtletní testování na pohlavně přenosné infekce, pokračující užívání PrEP nebo ART a postupné obnovování schopnosti mít zdravý sexuální život jsou celoživotní praktiky, nikoli intervence v rané fázi rekonvalescence.
Komunitní architektura (týdny 2–12)	Protokol 04, Protokol 08, Protokol 16; CMA nebo ekvivalent.	Komunita LGBTQ+ pro osoby, které se zdržují od návykových látek; podpora s ohledem na problematiku chemsexu; terapeutický vztah.	Komunita, kterou chemsex poskytoval, musí být nahrazena – nikoli horší komunitou nebo celibátní skupinou, ale střídmou verzí sounáležitosti a propojení. Toto je nejdůležitější projekt v rámci střednědobého procesu zotavení z chemsexu a ten, který nejvíce ovlivňuje dlouhodobý úspěch.
Sexuální identita – práce (měsíce 2–12).	Protokol 20, 21, 35S série; terapie s podporou LGBTQ+.	Konstrukce sexuální identity; zpracování pocitů studu; rozvoj zdravé sexuality v abstinenci; "rovná čára" a její překonání.	Specializovaná série protokolů 35S, obsažená v díle VII hlavního kompendia, poskytuje podrobný rámec pro tuto práci. Terapeut, který podporuje LGBTQ+ a má zkušenosti s chemsexem, je v této fázi nejcennějším odborným partnerem.
Dlouhodobá strategie (6 měsíců a více)	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d.	Architektura intenzity u válečníka; účel; plná, střízlivá sexuální a sociální identita.	Osoba, která si znovu vybudovala svůj život po chemsexu – s opravdovou komunitou, schopností mít sex bez návykových látek, intenzitou, kterou její „válečnický“ mozek potřebuje, s kontrolovaným HIV a kompletní biologickou regenerací, je naprosto odlišná od osoby, která začala číst tuto sérii. Tato publikace byla částečně napsána pro takovou osobu.

Závěrečné slovo.

THE CENTURION – Společenství, propojení a intenzita – to vše bylo skutečné. Cesta k nim nevyžaduje drogy.

Tato kniha je věnována J.P., A.C., J.S., G.F. a C.O. – těm, kteří neměli dostatek času, než jim někdo řekl, že to, co je vedlo k užívání návykových látek, byla biologie, ne slabost. V kontextu zotavení z chemsexu má toto věnování zvláštní význam: epidemie, která zasáhla LGBTQ+ komunity v 80. a 90. letech, způsobila celospolečenské trauma, které se stále ozývá. Látky, které byly v těchto komunitách spojovány s sexualitou, nepřišly náhodně. Přišly do kontextu ztráty, hanby, stigmatu a radikální inhibice, kterou někdy trauma vyvolává.

Recovery Kernel vás nežádá, abyste byli vděční za své přežití nebo minimalizovali to, co vám drogy poskytovaly. Poskytovaly skutečné věci – komunitu, spojení, pocit sounáležitosti, sexuální svobodu, intenzitu, pocit, že jste plně živí a plně chtění ve světě, který vaší komunitě říkal, že je nemocná a nepotřebná.

Recovery Kernel nabízí možnost, že všechny ty skutečné věci jsou dostupné bez návykových látek. Že pocit sounáležitosti je dostupný v komunitě, která je střízlivá. Že spojení je možné prostřednictvím upřímné intimity. Že intenzita je dostupná díky přirozené schopnosti "bojovnického" charakteru. Že sexuální svoboda je – úplnější, bezpečnější a udržitelnější – v oblasti střízlivé sexuality, která je založena na tom, kým skutečně jste, a ne na tom, co vám drogy dočasně umožňovaly.

Chemsexová trojice byla systém. Funkční, záměrně navržený farmaceutický systém pro vyvolávání specifických stavů. Osobní zotavení je konstrukce jiného systému pro vyvolávání stejných stavů – prostřednictvím metod, které nevyčerpávají dopaminový systém, neohrožují GABA systém a nezpůsobují tělu škodu.

Tento soubor byl vytvořen architektem. Je vám nabízen jako sada technických specifikací. Budovu máte postavit.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Odkazujte na kompletní soubor protokolů "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" pro všechny uvedené postupy.

⚠ ZDROJ PRO SNÍŽOVÁNÍ ŠKOD - NENÍ LÉKAŘSKÁ RADY.

Jak se zotavit ze sexu s drogami pomocí programu Recovery Kernel | Série zaměřená na specifické látky.